

## UNE VIE D'ÉMOTIONS

*La vie humaine est une vie d'émotions.*

*Toute interaction avec notre environnement par un de nos 5 sens quelqu'il soit, déclenche des réactions dans notre organisme.*

*Rythme cardiaque, respiration, taille des pupilles...*

*Sécrétions hormonales, transmissions neuronales nous informent sur ce qui se passe dans l'environnement et tout notre être est touché par ces modifications.*

*Quant la réaction émotionnelle est à son paroxysme, l'être humain libère des larmes. La seule espèce à libérer des larmes.*

*Larmes de tristesse ou de joie...*

*Tout le monde pleure, même si un des deux sexes le montre moins que l'autre (...)*

*Extrait de la conférence du Pr A. Antoine «Comment nos émotions nous font-elles manger? ou le poids des larmes»*

# ÉMOTION

⇒ Etymologie:

- motion = mouvement
- e = qui vient de

L'interaction entre notre environnement et notre corps, via nos sens, crée une mise en mouvement. Il se produit une série de changements dans le corps et dans le cerveau. Les émotions sont aussi générées par notre système nerveux.

Les émotions sont utiles! Elles nous renseignent sur nos besoins et nous servent à adapter notre comportement à la situation.

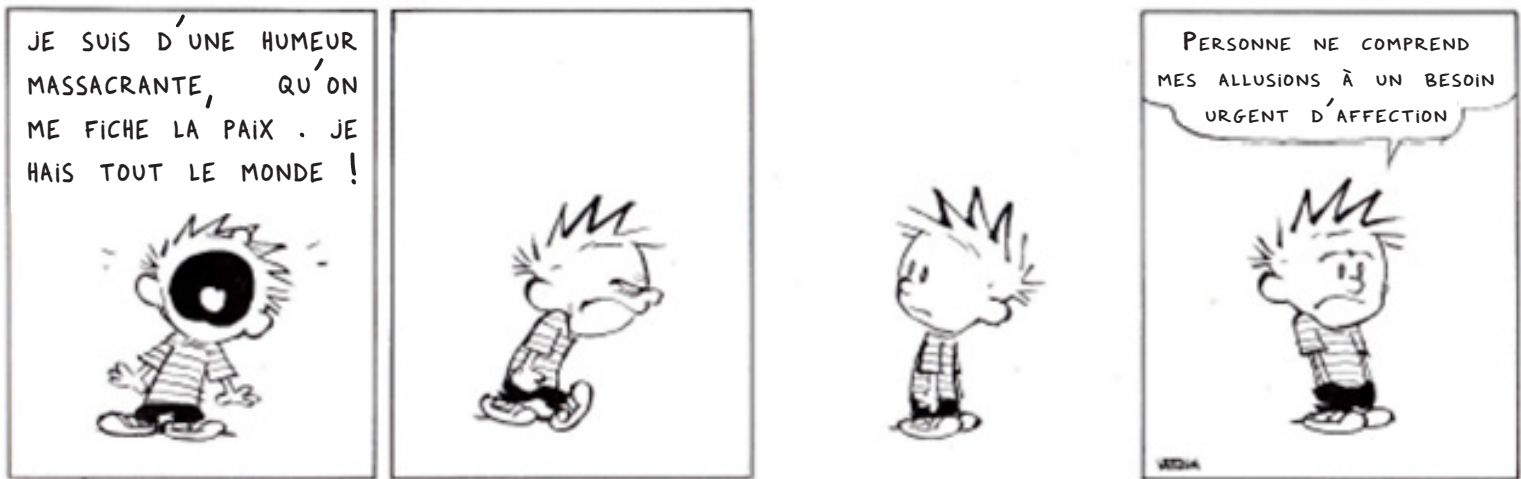


⇒ Une émotion naturelle spontanée dure en moyenne 90 secondes

⇒ Elle nous **informe** sur le monde qui nous entoure, elle nous **guide** en nous rappelant ce que nous aimons et ce que nous détestons.

⇒ Elle nous donne une **précieuse indication** sur l'état de nos besoins (comme les voyants sur le tableau de bord de la voiture)

- **émotion agréable = besoin satisfait**
- **émotion désagréable = besoin non satisfait**



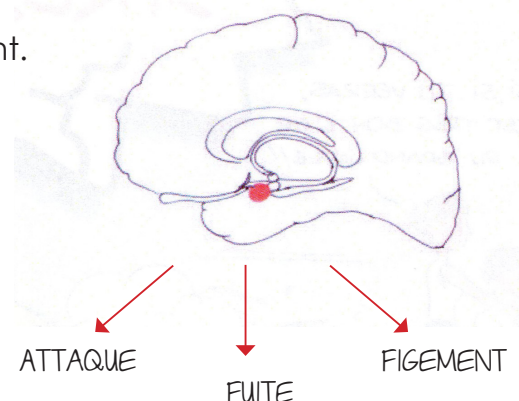
Bill Watterson - Calvin et Hobbes

## STRESS

⇒ Lorsque le corps accumule les **tensions** parce que la décharge n'est pas possible, c'est la réaction de **stress** qui prend le dessus (*cortisol, adrénaline et autres hormones du stress arrosent alors le cerveau qui se déconnecte*).

⇒ 3 types de réponses possibles : attaque, fuite ou figement.

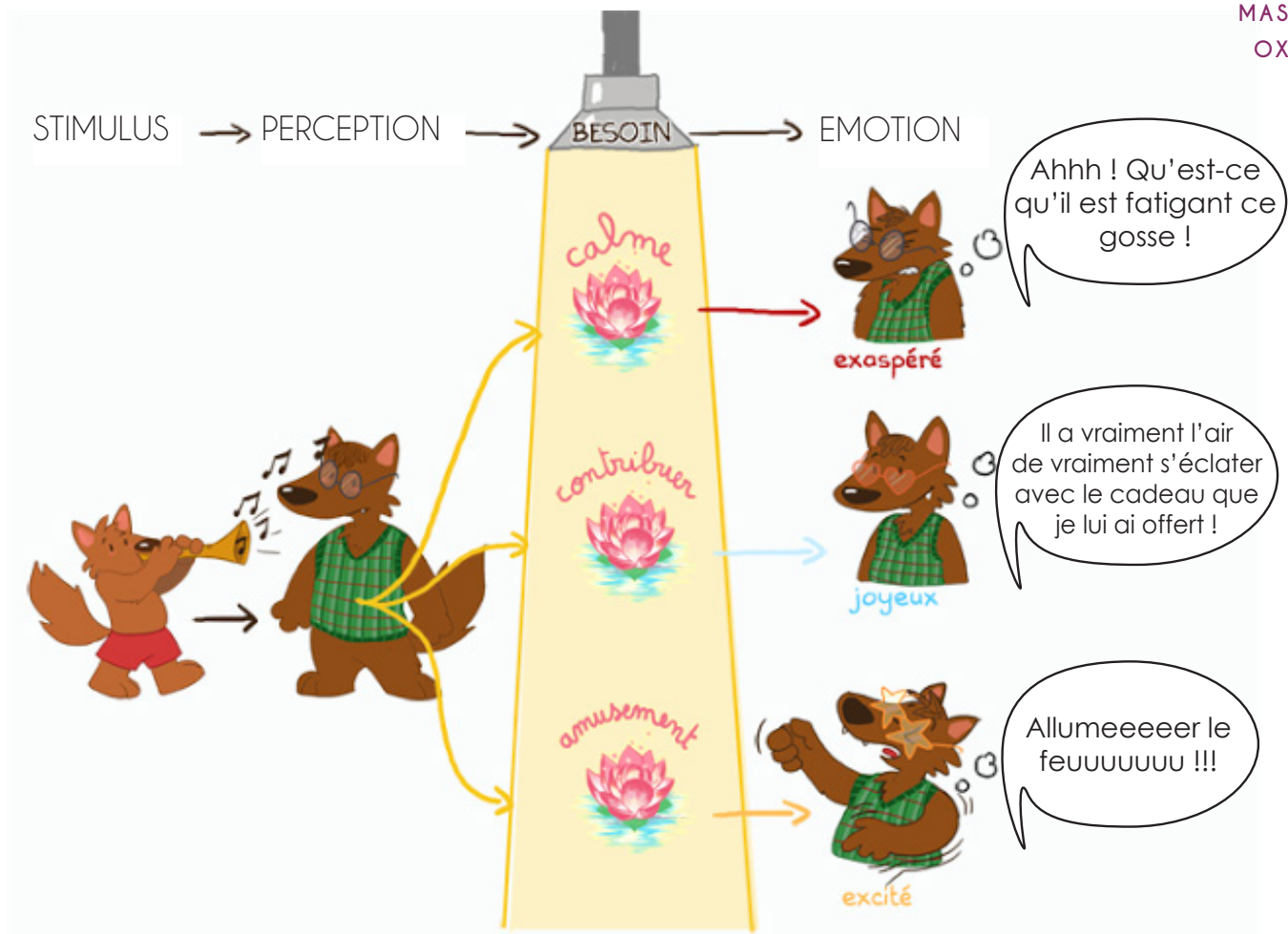
Ce sont des mécanismes de survie.



“Nul n'aime se voir contraint à faire un certain travail, même si ce travail ne lui déplaît pas particulièrement. C'est la **CONTRAINTÉ** qui est paralysante.”

Célestin Freinet (pédagogue français)

PRENDRE CONSCIENCE DE CE QUI SE PASSE EN SOI



**Ce n'est pas ce que l'autre fait ou dit qui est la cause de mes émotions.  
Mes émotions proviennent de mes besoins.**

De fait, nos émotions sont présentes à chaque instant face à la personne qui expose et partage ses difficultés et états émotionnels propres, ou qui agit en notre présence. Nos **neurones-miroirs** nous font immédiatement nous mettre au diapason !

Et notre réaction sera fonction de notre besoin propre, présent dans l'instant...

## PRENDRE SOIN DE SOI (VRAIMENT)

Pour être en capacité de prendre soin des enfants, de leurs émotions et de leurs besoins, il est nécessaire de prendre soin de soi - d'abord! (*masque à oxygène > Nicole Guédeney*)

⇒ **La fatigue** est le premier facteur de stress donc d'énervement pour les professionnels et pour les parents

⇒ Qu'est-ce qui vous **ressource**? Qu'est-ce qui est bon pour vous?

*Une balade dans la nature? Danser musique à fond? Prendre un bain? Faire du sport? Voir des amis? Lire? Dessiner? ...*

⇒ Il y a ce qui nous ressource au long cours et les **outils d'urgence** !

*Une grande respiration, un verre d'eau à petite gorgée, s'asseoir par terre, faire le tigre...*

# L'éducation bienveillante



ÉMOTIONS  
CERVEAU  
MASQUE À  
OXYGÈNE

## Les livres

⇒ **Isabelle Filliozat**

*Des clés pour soi*

- Que se passe-t-il en moi ?
- Au cœur des émotions de l'enfant
- Trouver son propre chemin • Fais-toi confiance

*Des clés pratiques pour toutes les situations du quotidien avec les enfants*

- J'ai tout essayé (1-5 ans) • Il me cherche (6-11 ans)
- On ne se comprend plus (12-18 ans)
- Parents sans s'énerver : 10 jours pour changer
- Comprendre et éduquer son enfant
- Apprendre à bien vivre avec ses émotions

⇒ **Marshall B. Rosenberg**

- Les mots sont des fenêtres (ou bien ce sont des murs)

⇒ **Thomas Gordon**

- Relations efficaces • Parents efficaces au quotidien

⇒ **Catherine Gueguen**

- Pour une enfance heureuse

⇒ **Faber & Mazlish**

- Parler pour que les enfants écoutent, écouter pour que les enfants (adapté aussi pour ados / tout-petits / élèves)
- Frères et Sœurs sans rivalité

⇒ **Catherine Dumonteil-Kremer**

- Une nouvelle autorité, sans punition ni fessée
- La parentalité créative - guide dessiné de la naissance à 6 ans

⇒ **Nicole Guédeney**

- L'attachement, un lien vital

## La formation en ligne **Valérie Orvain et Ingrid Lebeau**

- Parental'e-clés, la formation de l'**Université de Parents** Autorité, éducation émotionnelle, relationnelle et sexuelle

[www.universitedeparents.com](http://www.universitedeparents.com)

[facebook.com/universitedeparents](https://facebook.com/universitedeparents)

[@universitedeparents](https://twitter.com/universitedeparents)

## Les vidéos et les sites

⇒ Isabelle Filliozat / Catherine Gueguen / Céline Alvarez / Daniel Siegel

⇒ Papapostive / Les 6 doigts de la main / Ensemble naturellement / Bougribouillons

⇒ **Valérie Orvain « Éduquer sans violence »** + chaîne Youtube

⇒ **Le cerveau dans la main** « Le modèle du Cerveau dans la main de Daniel Siegel »

## L'association **Grand'Dire Ensemble**

⇒ Le site > activités, calendriers des ateliers et des conférences

⇒ La page facebook > beaucoup de ressources

⇒ **Les conférences - Les ateliers de parents - La formation professionnelle**

### Grand'Dire Ensemble, l'équipe

[facebook.com/granddireensemble](https://facebook.com/granddireensemble)

[formation@granddireensemble.org](mailto:formation@granddireensemble.org)

#### **Valérie Orvain**

Consultante - Conférencière - Formatrice certifiée en éducation émotionnelle et relationnelle + Filliozat®  
Formatrice au CNFPT, l'IRTS et la SDJES - EJE D.E.

#### **Julie Befort**

Consultante - Conférencière - Formatrice en éducation émotionnelle et relationnelle + Filliozat®  
Fondatrice éducatrice École alternative l'Arbrapépins ASPRE - CNV - AICNV - IFS - Formatrice au CNFPT

#### **Léa Baltus**

Consultante - Accompagnatrice à la parentalité  
Éducation émotionnelle et relationnelle  
Ateliers Faber & Mazlish - Certifiée ASPRE - CNV

#### **Marion Verriès**

Assistante administrative  
Formée à l'accompagnement parents et enfants  
Certifiée ASPRE - Animation Faber & Mazlish



# L'éducation bienveillante

Pro2  
1/4



LA MODÉLISATION, LES BESOINS  
L'ACCUEIL DES ÉMOTIONS



L'EXEMPLE N'EST PAS LE MEILLEUR MOYEN D'ÉDUCUER  
C'EST LE SEUL



## Accueillir les sentiments / émotions de l'enfant

**Nommer** les faits, ce qu'il s'est passé, ainsi que le ressenti, le sentiment, l'émotion de l'enfant, lui permet de :

- ⇒ comprendre ce qui lui arrive, apprendre du vocabulaire
- ⇒ de construire sa sécurité intérieure
- ⇒ de mieux supporter la frustration
- ⇒ de respecter les règles, les codes etc...
- ⇒ de faire confiance à ce qu'il ressent
- ⇒ se sentir accueilli et légitime dans ce ressenti/cette émotion
- ⇒ savoir qu'il est aimé inconditionnellement



**L'amour** est un **CARBURANT**, pas une récompense !

- ⇒ Antidote au stress (augmente l'**ocytocine**, diminue le cortisol)
- ⇒ **Tout apprentissage demande du temps, et de la répétition.**

Les enfants n'ont pas besoin d'interdits ni de limites, ils ont besoin de ressources, de modes d'emploi, de cartes du monde et d'**attachement**, d'amour inconditionnel.

Comment ça marche ? Qu'est-ce qu'il m'arrive ? Suis-je aimé quoi que je fasse ? Puis-je faire confiance dans mes ressentis ?

- ⇒ Que permettons-nous aux enfants ?

L'AUTORITÉ ?



AUTORISER

# Montre moi comment est ton émotion

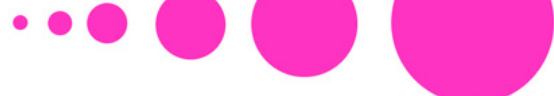
**COLÈRE**



**TRISTESSE**



**JOIE**



**PEUR**



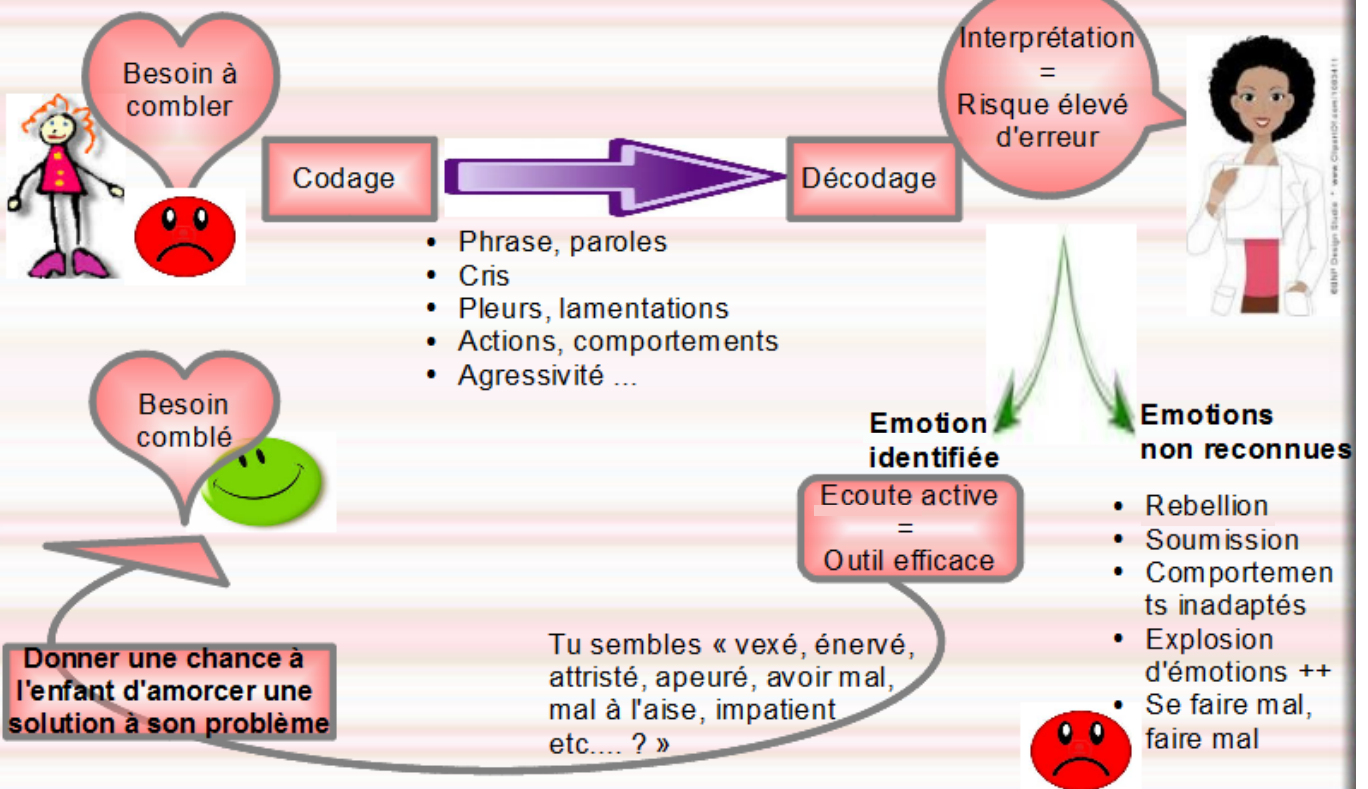
**SURPRISE**



**DÉGOÛT**



## Lorsqu'un besoin est non comblé, comment se comporte l'enfant ?



## LES BESOINS HUMAINS

- ⇒ ATTACHEMENT ET LIBERTÉ
- ⇒ L'ESTIME DE SOI, LA CONFIANCE EN SOI, L'AMOUR INCONDITIONNEL
- ⇒ LE CONTACT AVEC LA NATURE, L'EXTÉRIEUR

## L'ATTACHEMENT apporte réconfort et protection.

- ⇒ être aimé inconditionnellement, quoiqu'on fasse ou dise
- ⇒ pouvoir compter sur quelqu'un
- ⇒ faire des câlins, portage
- ⇒ **jouer, jouer, jouer !**
- ⇒ rigolade, bataille sur le lit
- ⇒ discussion agréable
- ⇒ intérêt pour l'enfant / son monde
- ⇒ écoute active, accueil des émotions
- ⇒ donner des ressources (*plutôt que punir*) ...



Le parent est comme un porte-avion pour l'enfant, il vient:

- ⇒ remplir son réservoir (d'amour et d'adaptation)
- ⇒ acquérir suffisamment de sécurité intérieure pour explorer le vaste monde en toute liberté (voir Nicole Guedeney)

**Quand le petit avion commence à voler pour explorer le monde,  
s'il perd de vue son porte-avion,  
il se sent en danger et il est en grand stress !**  
*(ou quand maman téléphone à sa copine...)*

## LE TEMPS DÉDIÉ hors 'vie quotidienne' (repas, coucher etc...)

Poser son téléphone, lâcher ses mails et consacrer un vrai moment de présence de qualité à ses enfants, de partage, de jeu, de câlins... pour remplir leur réservoir, nourrir le lien, diminuer le stress. Toute la famille en sort calmée et prête à gérer le quotidien !

Au moins : 5mn le matin avant l'école, 10mn le soir après l'école

> après avoir déchargé, sans contrainte de règles, en courant, en criant, en pleurant si besoin, en grimant aux arbres etc... touuuut le stress de la journée ! *Et nous les adultes ... pareil ! :)*

## LA LIBERTÉ pour devenir autonome, indépendant et rester créatif

- ⇒ explorer, être en mouvement, jouer librement
- ⇒ maximum d'autonomie selon l'âge, avoir le choix, décider pour soi (pouvoir personnel ++ = je peux, je suis capable)



" Au lieu de considérer  
l'**obéissance** à l'**autorité**  
comme une vertu, nous devrions  
la voir comme **une maladie**  
devenue courante dans notre  
société. Nous sommes en train  
de **créer** de futurs **citoyens** qui  
**obéiront** aux ordres **sans se**  
**poser de question.** "

**Thomas Gordon**

## LE RESPECT

*En prêchant le respect à un enfant, on ne lui apprend pas le respect.  
On lui apprend à le prêcher.*

*Le respect est enseigné aux enfants en les respectant.*

*La transmission réside dans l'attitude.*

*Si nous voulons transmettre quelque chose, la question à se poser est  
simple : comment nous comportons-nous ? Traite-t-on l'enfant, les  
autres, la vie avec respect ou sommes-nous dans la prêche ?*

*Edel Maex, extrait de « Transmettre, ce que nous nous apportons les uns les autres » Ed. L'Iconoclaste*

PRENDRE CONSCIENCE DE CE QUI SE PASSE EN SOI ET DE CE QU'ON DIT / FAIT,  
ET DE CE QUE CELA PROVOQUE CHEZ L'AUTRE

### LES 12 BARRAGES À LA COMMUNICATION AU MOMENT DE LA CRISE, DE L'ÉMOTION, DU CONFLIT (selon Thomas Gordon)

- 1 · Ordonner, commander, exiger
- 2 · Menacer, effrayer
- 3 · Moraliser, sermoner
- 4 · Conseiller, proposer des solutions
- 5 · Donner une leçon, fournir des faits
- 6 · Juger, critiquer, blâmer
- 7 · Féliciter, passer la pommade
- 8 · Ridiculiser, donner des sobriquets
- 9 · Interpréter, analyser
- 10 · Rassurer, sympathiser
- 11 · Enquêter, questionner
- 12 · Éluder, faire diversion, traîner à la légère

### CRIER, MENACER, PUNIR, FRAPPER L'ENFANT PROVOQUE

- ⇒ de la **peur**, un figement, son cerveau se bloque, il ne comprend pas
- ⇒ une **perte** de repères, d'amour (mes parents ne m'aiment pas)
- ⇒ une image/**estime de soi dégradée** (je suis nul, je suis mauvais, méchant)
- ⇒ un **grand stress** dans le cerveau de l'enfant
- ⇒ un modèle qu'il va reproduire

FANNY VELLA  
ET SI ON CHANGEAIT D'ANGLE ?



### **Se révolter, résister, défier**

Le besoin d'autonomie, de liberté, de respect et d'acceptation sont des besoins fondamentaux communs à tous les êtres humains, y compris les enfants et les adolescents. Ces derniers vont donc trouver des moyens de résister à l'autorité pour préserver ces besoins essentiels de la nature humaine.

### **Se venger**

Thomas Gordon écrit : ces vengeances s'exercent souvent contre les adultes paternalistes qui camouflent leur pouvoir sous le couvert de phrases comme « c'est pour votre bien que j'exige cela » ou « un jour, vous me remercirez d'avoir agi ainsi ». En fin de compte, l'élève qui lutte contre l'enseignant / l'adulte qui s'impose ouvertement par la force et le pouvoir réagit sainement. Il refuse de se soumettre à un pouvoir arbitraire.

### **Mentir, tromper**

Les enfants apprennent qu'il vaut mieux taire la vérité à ceux qui peuvent (et veulent) les punir. Plutôt qu'agir avec éthique ou reconnaître ses torts pour réparer, l'important devient de ne pas se faire prendre.

### **Blâmer les autres**

Rien de plus naturel pour Gordon : les enfants cherchent à donner les punitions aux autres et à récolter les récompenses.

### **Tricher**

L'évaluation par des notes et des classements est une forme de pouvoir contre. Les enfants sont évalués les uns par rapport aux autres plutôt que sur la base de leurs potentialités individuelles. Les enfants et adolescents préfèrent souvent tricher plutôt que subir une punition, la disgrâce d'une mauvaise note ou des remontrances (de l'enseignant ou des parents).

### **Commander, intimider**

Les enfants imitent ce qu'ils ont devant les yeux : quand les adultes se comportent de manière autoritaire avec eux, ils reproduisent cette hiérarchie arbitraire avec les plus faibles. On peut y voir une des racines du harcèlement scolaire.

### **Vouloir absolument gagner, détester perdre, se décourager**

Dans un système de comparaison, de récompenses et de punitions, tout le monde ne peut pas gagner ! Plus la concurrence est forte dans une situation, moins cette situation a de chances d'être agréable et plus elle risque d'être nuisible à l'estime de soi, aux relations interpersonnelles et au sens de l'équité. *Alfie Kohn*

### **Former des alliances pour réclamer des droits (l'union fait la force !)**

Les enfants peuvent s'allier contre les adultes à la manière des syndicats d'ouvriers qui contre balancent le poids des patrons. Leurs moyens de « résistance » peuvent prendre plusieurs formes pacifiques (journaux étudiants ou pétitions à l'école, demandes de justice, propositions de nouvelles règles...).

### **Se soumettre, se conformer**

Les jeunes qui se conforment gardent toute leur vie une crainte des gens d'autorité. Ils restent des enfants pendant toute leur vie : ils se soumettent passivement à l'autorité, ils négligent leurs propres besoins, ils ont peur de faire valoir leurs droits. *Thomas Gordon*

### **Flatter l'adulte, lui « lécher les bottes »**

Certains enfants font face à l'autorité en essayant de se gagner les faveurs de ceux qui exercent le pouvoir contre.

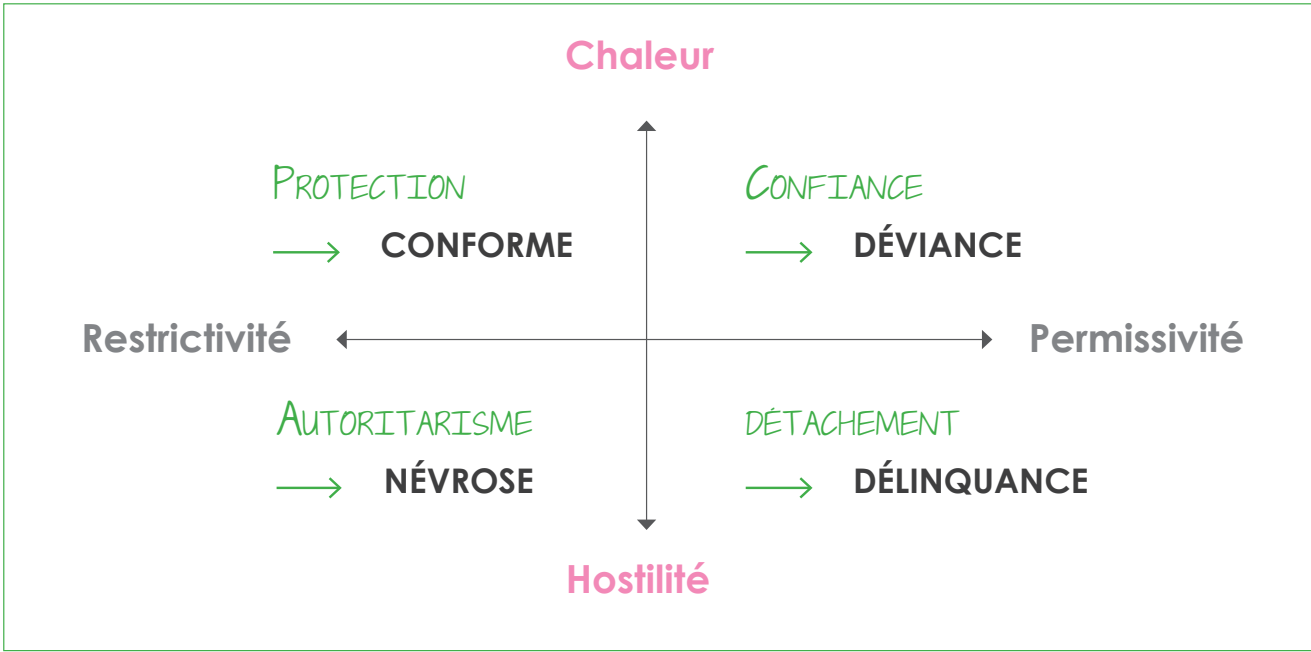
### **Ne courir aucun risque, ne prendre aucune initiative**

Gordon déplore que les adultes qui utilisent la méthode autoritaire cultivent le conformisme, limitent la créativité des enfants et bloquent l'innovation.

### **Se refermer, se replier, rêvasser, faire des fugues**

Quand les enfants n'en peuvent plus de se soumettre à l'autorité contre ou de lutter pour s'y soustraire, ils peuvent développer plusieurs types de troubles psychiques :

- Vivre dans l'illusion
- Se fermer à toute information extérieure
- Devenir apathique
- Adopter un comportement infantile
- S'enfermer dans la solitude
- Avoir des phobies scolaires
- Se sauver (de la maison ou de l'école)
- Somatiser (douleurs d'estomac, migraines...)
- Faire l'école buissonnière
- Chercher des échappatoires (boire de l'alcool, se droguer, manger avec excès...)
- Déprimer, tomber dans la dépression ...



**"Un adulte bienveillant n'est pas un adulte qui satisfait l'enfant dans chacun de ses désirs, c'est celui qui le reconnaît dans chacun de ses besoins."**

**Ostiane Mathon**



	<b>Les « Ultras »</b>	<b>Les « Traditionnels »</b>	<b>Les « Bienveillants »</b>	<b>Les « Laxistes »</b>
Valeurs	L'adulte agit d'abord dans son intérêt	L'adulte agit dans l'intérêt de l'enfant selon ses valeurs		L'adulte agit sans repère
Éducation	Règles ancrées dans la tradition (« C'est comme ça »)		Règles ajustées aux besoins de l'enfant (« Je t'écoute »)	Absence de règles stables (« Je ne sais pas »)
Pédagogie	Relation Pouvoir / Soumission	Relation Autorité / Obéissance		Relation égalitaire Adulte = Enfant
Pratiques	<b>« Pédagogie » Violente</b>	<b>Pédagogie Traditionnelle</b>	<b>Pédagogie Bienveillante</b>	<b>« Pédagogie » Permissive</b>
	Contrainte par la violence Coups / Punitions appuyées / Culpabilisation / Chantage / Cris / Sadisme	Obéissance par la brutalité Punitions / Violences éducatives ordinaires (claques, fessées) / Menaces / Cris	Obéissance par l'explication Communication / Sanctions (type conséquences logiques) / Valorisation / Usage de la force en cas de danger	Négociation Récompenses / Chantage affectif / Culpabilisation / Menaces délirantes

FANNY VELLA  
ET SI ON CHANGEAIT D'ANGLE ?



### Eduquer avec fermeté et bienveillance

- Accueillir les émotions de l'enfant
- Aider à l'identification et à la verbalisation de ces émotions
- Offrir une sécurité affective (câlins, « je t'aime »)
- Proposer des choix pour guider l'action (au lieu de donner des ordres)
- Fixer des règles en collaboration et les rappeler (au lieu d'interdire)
- Décrire les actes et non la personne pour éviter l'étiquetage
- Partager et être responsable de ses propres émotions de parents au lieu d'accuser
- Confier des tâches à l'enfant et les faire évoluer en fonction de son développement
- Accentuer les points forts et réussites (au lieu de critiquer)
- Remarquer les forces de l'enfant
- Offrir la possibilité de réparer les erreurs (plutôt que de punir)
- Favoriser l'autonomie en lâchant prise et en faisant confiance (au lieu de sur-contrôler, sur-protéger et se substituer)
- Se connecter régulièrement par le contact physique, une attitude et un regard bienveillants
- Parler à un niveau de voix normal
- Dire ce que les enfants peuvent faire (au lieu d'interdire)
- Guider l'enfant vers la bonne action avec un geste ou un seul mot (minimalisme = confiance)
- Établir des rituels et des routines (et les afficher)
- Réserver à l'enfant un temps d'attention exclusif suffisant tous les jours
- Décrire les erreurs comme des étapes de l'apprentissage
- Favoriser le jeu et l'amusement
- Pratiquer la gratitude (« merci pour ceci »)
- Appliquer cette liste de conseils à soi (expression émotionnelle, bienveillance envers soi, voir les erreurs comme des opportunités d'apprendre,...)